

NIEUWSBRIEF

Nr. 5 – 2018

hetsteunpunterneuzen@hotmail.com
www.hetsteunpunterneuzen.wordpress.com
tel. 06 20830968 - kvk: 22065049 – ANBI
bankrek. NL32 RABO 0114 8871 52



STICHTING HET STEUNPUNT TERNEUZEN

*Doelgroep:(ex)kankerpatiënten, chronisch zieken
en hun naasten*

AGENDA



Mei 2018

- | | | |
|-----------------|--|------|
| 2 mei | kaartjes maken | (TS) |
| 7 mei | creatief met pastel | (TS) |
| 8 mei | brei-en haakcafé | (TS) |
| 9 mei | tekenen | (TS) |
| 11 mei | informatiepunt Bibliotheek Terneuzen | |
| 14 mei | cryptogram oplossen | (TS) |
| 16 mei | diamond painting | (TS) |
| 17 mei | CREAtijd Rivierenhuis Terneuzen | |
| 18 mei | informatiepunt Bibliotheek Terneuzen | |
| 21 mei | cryptogram oplossen | (TS) |
| 22 mei | brei en haakcafé, Grand Café | (TS) |
| 23 mei | tekenen | (TS) |
| 25 mei | informatiepunt Bibliotheek Terneuzen | |
| 26 mei | voorjaarsmarkt Ter Schorre
Grand Café, 13u tot 16.30u | |
| 28 mei | quiltten | (TS) |
| 22 sept. | Event PRH met als thema
“wikken en wegen” (kiezen) | |

TS = Ter Schorre

INFORMATIEPUNT BIBLIOTHEEK

Op vrijdagmiddag kunt u terecht bij het informatiepunt van het Steunpunt in de Bibliotheek Terneuzen van 13.15u u tot 16u. voor vragen, aanmelden activiteiten of een praatje.

INFORMATIE ROUWZORG-KANAALZONE (zie achterzijde nieuwsbrief)

WELZIJNSMARKT HET STEUNPUNT

23 Maart 2019

Prijsjes voor de verloting en spullen voor de rommelmarkt zijn welkom!

Heeft u oude lakens? Ook die kunnen wij gebruiken om over de tafels de leggen.

26 MEI: VOORJAARSMARKT

Op 26 mei wordt er bij het Grand Café Ter Schorre een voorjaarsmarkt georganiseerd.

Het Steunpunt en Rouwzorg Kanaalzone zijn aanwezig voor informatie of een gesprek en betaalbare kleine cadeautjes. U kunt ook genieten van uitleg over bijen, honing en was door Joop Kruithof en Diana Roelands. Bij BloemenVoordeel (Annick De Nooze) kunt u terecht voor een leuk bloemetje. Verder is er een verloting en nog veel meer, dat garant staat voor een ontspannen middag.

Aanvang 13u tot 16.30u

MEDITATIE NAJAAR 2018

Met ingang van 10 september 2018 start de reeks meditatie.

Ken je het verhaal van de man en het paard?

Het paard galoppeert snel en het lijkt alsof de

man op het paard, op weg is naar

Een belangrijke bestemming.

Een andere man die langs de weg staat vraagt:

“waar ga je heen?” En de eerste

man antwoordt: “ik weet het niet! Dat moet je aan het paard vragen!” (T.Nhat Hanh)

Onze gewoonten slepen ons voort en wij zijn maar al te vaak ...machteloos. We worstelen met die gewoonten en voeren vaak een innerlijk oorlogje wat kan leiden tot zich ongelukkig voelen. Alles hebben, maar toch... kan ook uitmonden in ruzie, haat, jaloezie...

De gewoonte energie doorbreken is niet bereiken met de WIL.

Meditatie is in stilte zitten, zonder oordeel of veroordeling, de gedachten, gevoelens, gewaarwordingen laten stromen zonder er iets aan te veranderen in welke zin dan ook. In alle openheid: het laten zijn.

Meditatie wordt gegeven op maandagmiddag in het Leeuwenkwartier (bij speeltuin

Oranjekwartier)

Leeuwenlaan 31

4532 AE Terneuzen

Ann Lanckriet van de Maha Karuna C'han (Ton Lathouwers en André v.d. Braak) geeft al jaren deze meditatie en is hiervoor erkend.

Dit geeft ze als vrijwilliger voor: het Steunpunt, centrum voor (ex)kankerpatiënten en mensen met een chronisch ziektebeeld/rouwzorg Kanaalzone.
Data:

10 - 17 - 24 september

1 - 8 - 22 - 29 oktober

5 - 19 - 26 november

3 en 10 december

Tijd: 17u inloop met thee, aanvang 17.30u stipt.

Aanmelden bij: Ann Lanckriet 06 30835942 of annlanckriet@zeelandnet.nl

Of hetsteunpuntterneuzen@hotmail.com 06 20830968

Bijdrage: € 35 tot en met 10 dec. . Per keer € 5

(Rolstoel) BILJART

Een paar jaar geleden kregen wij van een aantal heren de vraag om een biljart activiteit op te zetten voor onze doelgroep. Inmiddels heeft Rudy Rousseau dit gerealiseerd en nodigen wij zowel de dames en heren uit voor het 10 jarig jubileum van het biljartkampioenschap. Daar kunt u ook kennis maken met het biljart voor de doelgroep en het rolstoelbiljart. Beiden gaan prima samen.

Het 10 jaar Jubileum van het individuele biljartkampioenschap Groot Terneuzen voor senioren in de Kanaal Zone 2018 zal plaats vinden op donderdag 3 en vrijdag 4 mei 2018 van 12.00 tot 18.00 uur in het Dorpshuis Molenstraat 14 in Zaamslag

VAARKRACHT MEI

VaarKraacht organiseert en faciliteert vaartochten voor mensen die leven met kanker.

8 mei Spakenburg. Botters op Eemmeer

12 mei Weesp. Motorboten over de Vecht

Alle uitnodigingen staan op de website.

Zie <https://www.vaarkracht.nl/voor-wie/vaartochten-en-evenementenkalender-2018/>

Onze gasten en naasten kunnen zich voor de vaartochten via onderstaande website aanmelden.

<http://www.vaarkracht.nl/aanvraag-vaartocht/>

MINDFUL DANSEN MET UNNA BERG

Malpertuus, Malpertuuslaan 6, Clinge

26 mei en 16 juni. Van 10u tot 12u

De Warande, Wilhelminastraat 43, St. Jansteen

28 mei - 25 juni. Van 19.30u tot 21.30u

Gregorius Centrum, Walstraat 33, Axel

18 mei - 8 juni. Van 13.30u tot 15.30u

Aanmelden: unna.berg@gmail.com

LONGPUNT ZEELAND LOCATIE TERNEUZEN

23 oktober: Begrip, onbegrip en acceptatie

Psycholoog.

Wij verzoeken u met klem tijdens de bijeenkomst geen geurtjes te gebruiken.

De deelname is gratis! Meer informatie via

zeeland@longpunt.longfonds.nl

CONTINUÏTEITSHUISBEZOEKEN

In Zeeuws-Vlaanderen worden de continuïteitshuisbezoeken door vier wijkverpleegkundigen gedaan. De huisbezoeken zijn bedoeld voor ALLE mensen die in aanraking komen met kanker.

Saskia de Smit, Michelle Eijsackers, Jilca d'Hert en Ineke de Prenter werken allemaal mee in de zorg aan bed in thuissituaties. Zij zijn te bereiken via het centrale nummer van de thuiszorg:

gemeente Terneuzen: 0115-674500

gemeente Sluis/Oostburg: 0117-456500

gemeente Hulst: 0114-383500

ZON (ZEEUWS VLAAMS ONCOLOGIENETWERK)

Wilt u een afspraak maken of wenst u meer informatie, dan kunt u contact opnemen met:

Yolanda van Esbroek

Bereikbaar via Fysio-Fit Stams Terneuzen

0115 620530 of www.zvl-oncologienetwerk.nl

VEERKRACHT "bewegen naar vermogen"

Voor aanmelding en informatie kunt u terecht bij

Roselieke Faasse, 0115-613398 of Eldina

Steenbakker, 0115-481633.

veerkracht1@hotmail.com

KIKA: Nelleke Joesse – neljos@zeelandnet.nl

0117 386244

PRH PERSOONLIJKHEID EN RELATIES VOOR CURSUSSEN, WORKSHOPS, LEZINGEN EN COACHING

CURSUS:

Kiezen is verliezen... tenzij je echt leert kiezen

Kiezen kun je leren

In deze cursus doen we eerst ervaring op van een keuzeproces om op het moment zelf te ondervinden wat ons goed gaat bij het kiezen en wat eerder moeilijk ligt. Van daaruit kijken we naar onze gewone manier van omgaan met kiezen: wat speelt daarin allemaal mee, wat maakt het ons soms zo lastig om eenvoudige keuzes goed te maken, keuzes waarover we dan achteraf tevreden kunnen zijn en blijven? Door er op die manier naar te kijken, kan je er ook iets aan doen. Je kan 'leren' om op een betere manier te kiezen. Je kan iets bijschaven wat moeilijk ligt. Je kan iets opruimen wat je hindert. Je kan zin krijgen om op een andere manier om te gaan met de momenten waarop een keuze zich aandient ... want kiezen is altijd iets achterlaten. Maar als je goed kiest, verlies je minder.

Maandag 4, 11 en 18 juni 2018 - van 19u tot 22u.

Begeleider: Jacqueline Hermans - Plaats: BS De Twijn, Terneuzen – Kosten: 60 euro – www.prh-nederland.nl.

informatie: www.prh-nederland.nl of

jacqueline.hermans@prh-nederland.nl

tel. 0115 697300

**BORSTKANKERVERENIGING NEDERLAND
AFD. ZEEUWS VLAANDEREN**

Voor meer informatie:

**Monika Crosiers – Maes, Papegeulestraat 2,
4551 HZ Sas van Gent. T. 0115 451981
terneuzen@borstkanker.nl**

INBALANS ZAAMSLAG

SensiPlus-therapie en coaching
www.inbalans-zaamslag.nl
Rosita van Geersdaele -Veerstraat 15
4543 BG Zaamslag - 0115-431096
rvgeersdaele@zeelandnet.nl

VOKK (Ver. Ouders Kinderen met Kanker)

Veel ouders ervaren contact met lotgenoten als een belangrijke steun.

Freddy de Burger: tel. 0114 -310435, e-mail:
deburgerf@gmail.com

**BIJZONDERHEDEN ACTIVITEITEN
HET STEUNPUNT**

Creatief met pastel – 7 mei 2018

Elke eerste maandag CREATIEF MET PASTEL.
Van: 14.00 – 15.30 uur, Vivaldizaal Ter Schorre.
Kosten €4 Onder leiding van Loes Minneboo, met
ondersteuning van Ineke Sijbinga
Informatie en aanmelding: T. 0115 694035
jsijbinga@kpnplanet.nl

Kaartjes maken – 2 mei 2018

Elke eerste woensdag kaartjes maken o.l.v.
Saar den Dekker, ondersteuning Chrstine van Doorn.
Locatie Ter Schorre Vivaldizaal, Deelname €2,50 incl.
materiaal. Tijdstip 14u – 15.30u. Aanmelden:
hackri@zeelandnet.nl of j.dendekker1@telfort.nl
T. 0115 618063

Cryptogrammen oplossen 14 en 21 mei 2018

Van 14u tot 15.30u Deelname €2. Onder leiding van
Nikki Vaas. Vivaldizaal Ter Schorre. Opgave:
T. 06 20830968 hetsteunpuntterneuzen@hotmail.com

Tekenen 9 en 23 mei 2018

Elke tweede en vierde woensdag van de maand onder
leiding van Mieke Neyt en Christine van Doorn. Van:
14.00 – 15.30u., Vivaldizaal Ter Schorre. €4 incl.
materiaal. Vivaldizaal, Ter Schorre
hackri@zeelandnet.nl T. 0115 618063

Brei-en haakcafé: 8 en 22 mei, 12 en 26 juni

van 10u tot 11.30u kunt u terecht in "het brei-en
haakcafé". De opzet is om gezellig samen te haken en
te breien met een praatje en een bakje koffie.
Plaats: Grand Café Ter Schorre. Kosten: €2,50 als je
eigen materiaal meebrengt anders €5,00. Voor
beginners en gevorderden binnen de doelgroep.
Voor meer informatie en/of aanmelden: Matty de
Jager: makimo@zeelandnet.nl T. 0115 620248

Lotgenotencontact: Dinie Meertens

Creatijd: 17 mei

Bij deze activiteit wordt steeds een ander thema en
ander materiaal genomen. Dit maakt CREATijd
afwisselend en verrassend.

Elke tweede **donderdagochtend** van de maand.
Rivierenhuis, IJsselstraat 3, Terneuzen. O.l.v. Matty de
Jager met ondersteuning van Magda Duysserinck.
Deelname 5 euro. Aanvang 10u. Aanmelden bij:
makimo@zeelandnet.nl T. 0115 620248

Diamond Painting – 16 mei 2018

Elke derde woensdag o.l.v. Jessica Rokks met
ondersteuning van Hannie Compriet.
Van 14u tot 16u, Vivaldizaal Ter Schorre
We werken samen aan de Diamond Painting, waar
gezelligheid en plezier voorop staat.
Deelname €2,50 incl. koffie/thee.
Aanmelden: hetsteunpuntterneuzen@hotmail.com
T. 06 20830968

Zingen (nederlandstalig)

17 mei – 21 juni

De nadruk van het samen zingen ligt op gezelligheid
en saamhorigheid. Kom de sfeer eens proeven en zing
vrijblijvend eens met ons mee. Locatie buurthuis de
Zeemeeuw, Schuberthof Terneuzen. Tijdstip van 19u
tot 21u. Onder leiding van Walter Dobbelaar
(accordeon) Deelname 2 euro (incl. koffie)

Workshop quilten/patchwork: 28 mei 2018

Elke vierde maandag van 14u. tot 15.30u. o.l.v.
Willeke van Toorn met ondersteuning van
Mena Martens- de Jonge. Locatie Ter Schorre
Vivaldizaal. Deelname €5 incl. materiaal. Aanmelden:
hetsteunpuntterneuzen@hotmail.com t. 06 20830968

STOMACONTACTMIDDAG 2018

3 oktober "stoma in het dagelijks leven".

Aanvang: 13.30u-15.30u, Rivierenhuis, Terneuzen
IJsselstraat 3. Vrij toegang
O.l.v.: Yvonne Dijkstra, Dinie Meertens,
Marije van der Zanden

***Advisering re-integratie en eventuele financiële
consequenties bij ziekte***

Indien nodig helpen wij u bij het maken van plannen, of
het opstellen van doelen, ondersteunen wij u in de
contacten met het UWV, bedrijfsarts, werkgever,
uitgaande van uw eigen regie en mogelijkheden.
hetsteunpuntterneuzen@hotmail.com
T. 06 20830968

Begeleiding en ondersteuning ook voor
Rouwzorg Kanaalzone:
Freddy de Burger deburgerf@gmail.com
T. 0114 310435



ROUWZORG KANAALZONE
Rouwzorg Kanaalzone staat voor een laagdrempelige en kwalitatief hoge rouwbegeleiding voor (jong) volwassenen.

AANMELDEN GROEPSROUWZORG
Najaar 2018
of
Persoonlijke rouwbegeleiding

Emoties, eenzaamheid, behoefte om te praten met lotgenoten over het missen van een dierbare, zijn vaak redenen waarom men kiest voor een rouwzorggroep.

Wat kunt u verwachten?

Een serie van acht besloten bijeenkomsten van elk één dagdeel. Indien u zich aanmeldt, is het ook de bedoeling dat alle acht de bijeenkomsten bijgewoond worden.

De groepsgesprekken worden begeleid door deskundige rouwzorgteamleden. Zij geven u de handvatten die u nodig heeft om na verloop van tijd het leven weer op eigen kracht op te pakken.

Anmelding voor de groepsrouwzorg:
rouwzorg-kanaalzone@outlook.com
t. 0115 618915 (Ingrid Wojtal)

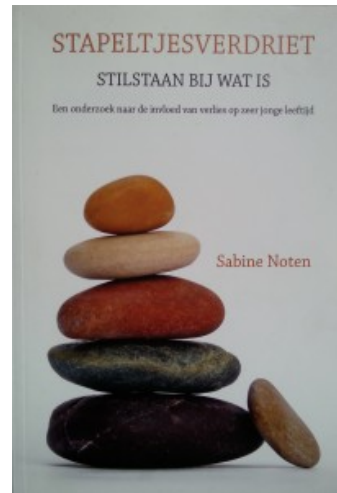
Aan de groepsrouw of persoonlijke rouwbegeleiding zijn geen kosten verbonden.

hetsteunpunterneuzen@hotmail.com
rouwzorg-kanaalzone@outlook.com
of 0115 618915
www.hetsteunpunterneuzen.wordpress.com

VRIEND VAN

Voor € 36 wordt u vriend van het Steunpunt. Met dit bedrag kunt u ons werk ondersteunen. Voor bedrijven en organisaties die gerelateerd zijn aan onze doelgroep is het mogelijk voor dit bedrag een vermelding te krijgen in onze nieuwsbrief en onze website.

bankrek. NL32 RABO 0114 8871 52
tnv. Stichting het Steunpunt Terneuzen



STAPELTJES VERDRIET

Sabine Noten schreef een indrukwekkend boek: Stapeltjesverdriet. Ze deed een uniek onderzoek naar heel jong verliestrauma en wat daarvan de gevolgen zijn op het beleven van later verlies. Ze concludeert dat het van levensbelang is voor het jonge kind dat een verlies meemaakt, dat het niet alleen gelaten wordt, om erbij te blijven en aanwezig te zijn. Het kind is totaal afhankelijk van zijn ouders. De resultaten van haar onderzoek maken duidelijk dat heel jonge kinderen, zelfs baby's, op hun eigen manier 'weet' hebben van verlies.

Trauma, zo noemt ze het, een zielstrauma. Die ziel die onbewust mee wil gaan met degene die overlijdt en er niet meer is. Als je het boek leest wordt duidelijk wat verlies van een van de ouders of van een broertje of zusje met heel jonge kinderen kan doen. Ze beschrijft hoe kinderen onbewust gaan overleven. Dat overlevingsmechanisme blijft in stand ook in hun latere leven als er nieuwe verliezen komen. Gelukkig, er is ook nog een gezond deel.

Dat heeft ergens een innerlijk weten dat er een moment komt waarop je er niet meer omheen kunt. Misschien waren er fysieke en/of psychische klachten die lieten weten dat er iets aan de hand is. Het vraagt innerlijke bereidheid om het verlies in al zijn omvang 'aan te zien'. Die onderste steen is de grootste. We gaan daar naar terug en kijken er uitgebreid naar. Met de ogen van het kind van toen, met de ogen van de volwassene van nu. We kijken naar het overlevingsmechanisme, dat zorgde voor overleven maar ook voor strategieën die een belemmering zijn om het leven in al zijn volheid te kunnen leven. Zoals het vermijden van situaties die lijken op het verliestrauma. Of de behoefte om alles onder controle te willen houden. Het gevoel van innerlijke leegte of andere onaangename gevoelens opvullen met drank, verdovende middelen, steeds weer zoeken naar nieuwe avonturen en werk.

